МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРГЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАЯНДАЕВСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете школы
«28» авг. 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора школы
_____ Шурко И.Н.
«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура 8 класс

РАЗРАБОТАНА:

Садовниковой Татьяной Павловной

Учителем первой квалификационной категории

с. Тургеневка 2019г.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях;
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование для 8 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	**ТБ на уроках л/атлетики.** Оказание первой помощи. Многоскоки	1
2	Бег с низкого старта 40-60 м. Метание мяча. Многоскоки.	1
3	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Многоскоки.	1
4	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
5	Бег с ускорением 60 -80 м. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Контрольное упражнение: бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
8	Кроссовый бег: 1000, 1500 м. Метание мяча.	1
9	Контрольное упражнение: 6 мин бег. Эстафетный бег (передача палочки)	1
10	Кроссовый бег: 1000,1500 м. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	1
11	Кроссовый бег: 2000 м. Эстафетный бег (передача палочки).	1
12	Бег 2000 м. Контрольное упражнение: прыжок в дину способом согнув ноги.	1
13	Тройной прыжок с места. Эстафетный бег (передача палочки).	1
14	Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель	1
15	Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель.	1
16	Контрольное упражнение: подтягивание из виса: мал, из виса лежа: дев. , наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Развитие силы, координационных способностей.	1
17	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
18	Контрольное упражнение: челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	**ТБ на уроках по баскетболу.** Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1
21	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1
23	Контрольное упражнение: штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1
25	**ТБ на уроках по гимнастике.** Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
26	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
27	Строевые упражнения. Упражнения на бревне . Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
28	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
29	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1

30	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
31	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
32	Акробатика. Упражнения на бревне.	1
33	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
34	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
35	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
36	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Опорный прыжок.	1
37	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Опорный прыжок.	1
38	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	1
39	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Опорный прыжок.	1
40	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Опорный прыжок.	1
41	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
42	Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Опорный прыжок.	1
43	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
44	Акробатика. Упражнения на бревне.	1
45	Упражнения на бревне. Контрольное упражнение: опорный прыжок.	1
46	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
47	Акробатика. Упражнения на бревне. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация.	1
48	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Контрольное упражнение: комбинация на перекладине.	1
49	**ТБ на уроках по л/подготовке.** Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
53	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
54	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1
56	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
57	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.Контрольное упражнение: одновременный одношажный ход.	1
62	Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции до 3 км. Контрольное упражнение: Повороты на месте и в движении.	1
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Контрольное упражнение: передвижение по дистанции 2, 3 км.	1

64	Повороты на месте и в движении.. Контрольное упражнение: переход с попеременного на одновременный ход.	1
65	**ТБ на уроках по баскетболу**. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
66	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1
67	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1
69	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
70	Штрафные броски. Уч. игра	1
71	Контрольное упражнение: Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
72	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
73	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1
74	Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	1
75	Уч. игра. Контрольные упражнения: Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1
76	Штрафные броски. Уч. игра	1
77	Передача и ловля мяча. Контрольное упражнение: 2 шага бросок после ведения.	1
78	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
79	**ТБ на уроках волейбола**. Основные способы передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед-назад.	1
80	Основные способы передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вправо-влево.	1
81	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Развитие двигательной ловкости.	1
82	Нижняя прямая подача с 9 м от сетки. Передачи через сетку в парах , в тройках. Развитие силы рук.	1
83	Нижняя прямая подача с 9 м от сетки. Комбинации технических приемов: передача+ прием мяча. Развитие силы ног.	1
84	Верхняя прямая подача с 6-8 от сетки. Комбинации из освоенных элементов: передача+прием. Развитие силы мышц туловища.	1
85	Верхняя прямая подача с 6-8 м от сетки. Нападающий удар.	1
86	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
87	Контрольное упражнение: передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.	1
88	Контрольное упражнение: прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку в парах.	1
89	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача с 9 м от сетки. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения.	1
90	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача с 6-8 м от сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	1
91	Учебная игра. Судейство. Контрольное упражнение: подтягивание.	1
92	Организаторские умения. Учебная игра. Контрольное упражнение: наклон туловища вперёд из положения сидя на полу.	1
93	**Техника безопасности на уроках л/атлетики.** Самоконтроль.Метание мяча. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1
94	Скоростной бег. Бег с ускорением. Метание мяча. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
95	Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
96	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1

97	Контрольное упражнение: бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
98	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
99	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
100	Контрольное упражнение: 6 мин бег. Этафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
101	Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
102	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1